
Deshidratación

¿Qué es la deshidratación?

Es la pérdida excesiva de agua y sales minerales del cuerpo.

¿Por qué se produce la deshidratación?

Las causas pueden ser:

- Pérdida de líquidos:
 - o [Vómitos](#)
 - o [Diarrea](#)
 - o Sudoración por fiebre alta o ejercicio intenso
- Tomar pocos líquidos:
 - o Enfermedades que producen llagas en la boca
 - o Faringitis
 - o Enfermedades con pérdida de apetito,....

¿Qué debo observar?

Estos signos son indicadores de que el niño está deshidratado:

- Boca pegajosa o reseca
- Los ojos se hunden
- Tiene menos lágrimas
- Se hunde la fontanela en el lactante
- Hace menos cantidad de orina (no mojar los pañales durante 6-8 horas en un niño pequeño o no orinar durante 12 horas en un niño mayor)
- Irritabilidad o somnolencia

¿Cómo debo tratarlo?

Se le debe ir dando líquidos poco a poco.

Lo más indicado es usar [fórmulas preparadas de rehidratación oral](#). Se venden en farmacias.

- Si está deshidratado, el agua sola no basta porque no se reponen las sales perdidas. Tampoco nos sirven las bebidas para deportistas, [zumos](#), refrescos,... no contienen una proporción adecuada de sales y azúcares. Pueden agravar la diarrea. Hay que evitar los sueros caseros, porque si no se preparan en las proporciones correctas pueden ser perjudiciales.

- Si el niño tiene vómitos hay que iniciar la rehidratación con pequeñas cantidades (5 -10 mililitros) cada pocos minutos. Se pueden dar con cuchara o jeringuilla. Si mejora, ir aumentando la cantidad de forma progresiva.

- Si es un niño que toma lactancia materna se aconseja seguir dando el pecho a demanda.

Cuando deja de vomitar es aconsejable que empiece a comer. No hace falta seguir ninguna dieta especial. Las [dietas astringentes](#) que se utilizaban hasta hace poco (arroz, patata, pollo, plátano,...) son muy restrictivas. Puede que el niño no las coma bien. Es mejor ofrecerle variedad y que coma lo que le apetezca. Siempre sin forzarle a comer. Sólo se aconseja evitar los alimentos grasos o los que tienen muchos azúcares, como los zumos o refrescos.

¿Cuándo debo acudir al médico?

Es conveniente que el niño sea valorado por el pediatra:

- Si tras iniciar la tolerancia oral con el suero no mejora o sigue con muchos vómitos.
- Si presenta cualquiera de los signos de deshidratación anteriormente comentados.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [¿Qué es la hidratación oral?](#)

Fecha de publicación: 1-03-2013

Última fecha de actualización: 20-05-2016

Autor/es:

- [Jorge Cocolina Andrés](#). Pediatra. Centro de Salud de Zamudio. Zamudio (Bizkaia)
- [Nerea Trebolazabala Quitante](#). Pediatra. Centro de Salud "Deusto". Bilbao

